

# 横浜市立帷子小学校の給食



くろパン ぎゅうにゅう	
マカロニのクリームに	
キャベツサラダ メロン	
●マカロニのクリーム煮	●キャベツサラダ
マカロニ 25	キャベツ 45
鶏肉 15	砂糖 0.7
たまねぎ 50	酢 1.5
にんじん 10	塩 0.35
パセリ 0.3	黒こしょう 0.01
米油 0.7	
小麦粉 2	●メロン（赤肉） 1/12個
バター 2	
牛乳 30	
豆乳 30	
脱脂粉乳 5	
粉チーズ 1	
塩 0.75	
こしょう 0.02	
水 20	

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で  
3回洗います



たまねぎの皮を  
むきます



## マカロニのクリーム煮

- 1 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 8 パセリを入れる。

## キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。



野菜裁断機で  
キャベツ、にんじん、  
たまねぎを切ります



ホワイトルー  
を作ります



キャベツを加熱処理します

マカロニをゆでます



マカロニの  
クリーム煮を  
作ります



キャベツサラダ  
を作ります





# 横浜市立帷子小学校の給食

献立名

はいがパン  
牛乳  
カレービーンズシチュー  
コーンサラダ



## カレービーンズシチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1. 5cm角	40
たまねぎ	1. 5cm角	50
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
マーガリン		2.5
カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

### 給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



だいずをゆでます

### カレービーンズシチューを作ります



コーンサラダをクラスごとの食缶に秤で量って配食します



# 横浜市立帷子小学校の給食



2021年



献立名

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご



きゅうりくしつ  
給食室をのぞいてみよう

マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
「むきえび		10
「ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	45
にんじん	4 mm いちよう	15
ほうれんそう	2 c m	9
米油		0.7
「小麦粉		2
「バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		25



りんごの皮をむき、  
1/8に切ります



機械や包丁を使い  
野菜を切ります



たまねぎの皮を  
むきます



## 作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 むきえびを解凍し、白ワインにつける。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 ホワイトルーを作る。
- 6 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳・むきえびを入れる。
- 9 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。



ホワイトルーを  
作ります



マカロニのクリーム煮を作ります



マカロニをゆでます



ごぼうソテーを  
作ります





# 横浜市立帷子小学校の給食

献立名 はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯香あえ さつま汁



さつま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちょう	20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	8
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110



## 作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・だいこん・さつまいもごぼうを切り、さつまいもごぼうは水につける。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・こんにゃくさつまいもを入れる。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。

## 給食室の様子



機械や包丁を使い、材料を切ります

磯香あえを作ります



いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油で揚げます



さつま汁を作ります



# 横浜市立帷子小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 煮魚 だいずの磯煮 沢煮椀



だいずの磯煮		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		18
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	5
ひじき		2
ごま(白)		1.6
米油		0.2
しょうゆ		3.2
砂糖		1.3
みりん		1
水		5

作り方 (給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ひじきをもどし、水をきる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・凍り豆腐・だいずを入れ、煮含める。
- 7 ごまを入れる。

給食室の様子



# 横浜市立帷子小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 ジャガマーボー 中華スープ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		12
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちょう	10
赤ピーマン	1cm角	4
ピーマン	1cm角	3
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		4
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.3
でんぷん		1
水		15

## ジャガマーボーの作り方

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 4 豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマンを炒める。
- 5 水を加えて煮る。
- 6 材料が煮えたら調味料を入れる。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

調理員さんが実際に行っている、  
給食の調理法を紹介しています。



6月30日(木)

## 横浜市立帷子小学校の給食 Eブロック



## 【献立名】

- ・豚角煮丼（はいがごはん）
- ・牛乳
- ・からししょうゆあえ
- ・呉汁

## 豚角煮丼の具の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉(角)		50	1 うずら卵缶をザルにあける。
うずら卵缶		16	2 しめじをほぐす。
しめじ	ほぐす	5	3 ねぎ・にんにくを切る。
ねぎ	みじん	5	4 釜に油を入れ、弱火でねぎ・にんにくを炒め、豚肉を炒める。
にんにく	みじん	0.2	5 調味料・水を入れて煮る。(30分位)
米油		0.7	6 うずら卵・しめじを入れて煮含める。
しょうゆ		5	7 水溶きでんぷんを入れる。
砂糖		2	
みりん		1	
酒		2	
黒こしょう		0.02	
でんぷん		0.2	
水		3	